

風紋

2025

No.637 (11月号)



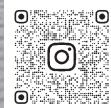
浜岡砂丘



増田組ホームページ



カタログパーク



@MASUDAGUMI_

Instagram

毎年十月一日から七日まで
「全国労働衛生週間」です。

この週間は、労働者の健康を守り、安全で快適な職場環境づくりを推進することを目的として、厚生労働省と中央労働災害防止協会が実施している全国的な取り組みです。当社でも各行事を実施しました。



社員が気持ちよく働くこと、来社される方を気持ちよく迎えられる環境を維持することができました。

*除草作業

精神的な健康管理を行い、職場全体のメンタルヘルス向上に努めます。

*ストレスチェック

自分の健康状態を把握し、生活習慣の見直しや予防につなげていきます。

*血圧測定

「最近体がだるいな…」と感じることはありますか？それは知らず知らずの内に日々の仕事や家事でストレスを感じているからかもしれません。

今回は、そんな方にお勧めのストレッチをご紹介します。

健康

オフィスで簡単ストレッチ



実践！オフィスでできる簡単ストレッチ

座ったままでも簡単にできるストレッチです。仕事の合間にこっそり実践してみましょう！

肩が凝った時には…



足のむくみ解消に！



肩甲骨を寄せせるイメージで

腕が疲れた時には…

手のひらストレッチ

左右どちらも行う



①左腕を前に伸ばし、手のひらを上にする
②右手で左手の指先を軽くつかみ、左手のひらを前に押し出す

手の甲ストレッチ

左右どちらも行う



①左手のひらを上に向け、右手を左手の甲にそえる
②右手で左手の甲を押し、手首に近づける

ストレッチのうれしい効果

ストレッチとは、筋肉を伸ばし関節の可動域を広げるために行う身近で安全な運動です。

ストレッチの嬉しい効果として、①肩こりや腰痛の予防・改善 ②血行がよくなり基礎代謝アップがあります。

最近では、姿勢の保持や心のリラクゼーションの効果も明らかになっています。

ストレッチする際のポイント

その1

無理をしない



その2

息を止めずに
呼吸を
続けたま
まキープする



その3

リラックスした状態で行う



デスクワークが多い方や、運動不足気味の方は日ごろから血流が滞りがちになります。ぜひ毎日の業務の中にストレッチタイムを取り入れて、少しでもからだの不調を改善しましょう！

六十期抱負

常務取締役 山下 茂俊

五十九期の受注目標・完工目標について、社員は勿論のこと、協力会社の皆様方の協力のお陰で無事達成することが出来ました。心よりお礼申し上げます。

ただ一点昨年末に労働災害を発生させてしまった事は、誠に遺憾であり残念な気持ちでいっぱいです。

六十期を迎えるにあたり、公共工事が減少し大変な一年と予想しております。このような状況を打破するには、全社員が知恵を出し合い一致団結し、協力会社の多くなる協力を得て難局を乗り越えなくてはいけません。

また安全面についても、六十期をスタートの年と考え無事故無災害が当たり前となるよう、一年一年地道な努力を重ね継続していくましよう。

『地域で最も働きやすい会社を作れる』をスローガンに、全員で一つになつて、目標に向かいより良い会社を作つていきましょう。

取締役事業本部長 藤原 茂伸

十月より六十期がスタートし、八期よりの中期計画まとめの期となります。一人一人が考え実行し協力し合い、品質及び工事高の向上、又、全員が四週八休を取得し、より働きやすい会社、魅力ある会社となるよう進めてきました。工事表彰も受賞し、工事点数においては少しずつではありますが向上し、ICT・DXも積極的に取り入れ進めています。時間外勤務や休日出勤は前年より減少して来ています。本期は、以前より立ち上げてきた働き方改革に向けてのワーキンググループをさらに加速させ、体制を整えていきたいと思います。ただ前に進むだけではなく、挑戦し続ける覚悟と、未来を切り開く希望を込めて一步、そしてもう一步前へと挑戦していきます。3K(「給与」「休暇」「希望」)に「かっこいい」を加えた新4Kの会社、働きやすい魅力ある会社となるよう、社員全員で考え、協力し合い、一丸となり取り組んでいきます。宜しくお願いします。

事業部部長 落合 雅敏

十月一日より新しく六十期がスタートしました。五十八期より事業部長として就任し三年目を迎えますが、五十九期は継承と改革に向け今まで培ってきた信頼・信用・技術力をさらに向上させ、全ての業務を協力し合い、横の幅を強く太いものにして事業部全体で進めました。六十期は中期経営計画の目標を達成させるための最後の年となることで、事業部全体の基盤を安定させ、成長を加速させます。また働き方改革に向けたワーキンググループをさらに加速させ、体制を作つていただきたいと思います。

事業部の各々が前向きに協力し合えるような体制づくりに心がけ、工事の施工においては、早期着手・早期完成で安全に事故なく無事に六十期が終われるよう実施していきます。それには皆様の協力なしでは達成できないことが多々ありますので、宜しくおねがいします。

事業部担当部長 杉島 修

六十期を迎えて事業部担当部長として就任しました。今期では付加価値の高い施工管理の実践による、現場の生産性・品質・信頼性の向上を目指とし、現状の課題の解決をするのと並行して施工計画段階での改善提案を行い、工期短縮や再作業ゼロを目指していきたいと考えます。また品質・安全・工程・コストの各面で付加価値を高める取り組みを定着させていきたいと思います。

また人材育成についても新人職員と密にコミュニケーションをはかり、現場でのフォローをメインに積極的に教育指導や情報共有を行つてていきたいと思います。

それと、事業部全体のチーム力強化として、部員の悩みや疑問に対し1 on 1形式での指導・相談対応を定期的に行うことも考えていました。

六十期は会社全体での変革期と考えていきますので、みんなで努力していく中で、より一層働きやすい環境を整えていければいいと思います。



あなたの伴走者

健康な毎日をサポート 08

シープラス接骨院 長屋勝真

▲ ホームページ

日没も早くなる11月。なんだか体が重い、朝起きるのがつらい、といった「だるさ」を感じていませんか？この時期は、気温の変化や日照時間の減少により、自律神経が乱れやすく、体調を崩しやすい季節です。

これは単なる「疲れ」ではないかもしれません。今回は、似ているようで異なる「疲労」と「疲労感」の違いを知り、体のサインを正しくキャッチする方法をお伝えします。

「疲労」と「疲労感」は何が違うのか？

多くの人が「疲れた」と言うとき、それは肉体的な活動後のだるさや、集中力が落ちた状態を指します。しかし、医学的にはこの「疲れ」には明確な区別があります。

1. 疲労：体からの SOS

疲労とは、過度な活動やストレスによって、身体の機能が低下し、組織が損傷している状態を指します。これは、肉体的な労働や激しい運動、あるいは長期的な精神的ストレスによって、体内でエネルギーが枯渇したり、炎症性の物質が増加したりして、文字通り「体が壊れかけている」状態です。

具体的なサイン:筋肉の痛み、微熱、睡眠障害、食欲不振、免疫力の低下（風邪をひきやすい）など。

2. 疲労感：脳からのアラート

一方、**疲労感**とは、「疲れた」と感じる**主観的な感覚**のことです。これは、脳が「これ以上活動すると危険だ」と判断し、体の機能を守るために活動を抑制しようとする**警告信号**です。

具体的なサイン：「だるい」「やる気が出ない」「集中できない」といった感覚。

重要なのは、**疲労（体の損傷）**がなくても、**疲労感**は感じられるということです。例えば、仕事のプレッシャーや人間関係のストレスで、体はほとんど動かしていないのに「ぐったり疲れた」と感じるのは、脳が精神的な負担を警告として疲労感に変換している状態です。

あなたの疲れはどちら？セルフチェック！

あなたの今の「だるさ」が「疲労」と「疲労感」のどちらに近いのか、簡単にチェックしてみましょう。

1 睡眠をとると回復するか？

Yes → 疲労感の可能性が高い。脳のアラートなので休

この機会に、あらためて「土木」の仕事の大切さを見直してみてはいかがでしょうか。



が築かれた日とも重なっています。道路、橋、トンネル、ダム、堤防など、土木は目立たないけれど社会にとって不可欠な存在です。自然災害から命を守るインフラも、すべて土木技術によって成り

広く知つてもらうために制定された記念日です。

皆さんは「土木の日」を「存じでしようか?

毎年十一月十八日は「土木の日」として、私たちの暮らしを支える土木の仕事に感謝し、その役割を広く知つてもらうために制定された記念日です。

今日は何の日？

社内全体会議

六十期の期首全体会議が開催されました。今期のスローガンは「未来を見据え、安全と品質で躍進を」です。



会議では、社内全体目標について、部門目標・各個人目標の提示をし、今期目標を明確にしました。必達目標としては前期で労働災害が発生してしまったため、今期は労働災害・交通災害ゼロを目指し、災害ゼロを意識した現場づくり等が重要になつてくると感じました。基本目標では、工事表彰の評価向上や有給取得率アップなどの目標が掲げられました。今期も目標達成に向けて社内全体で意識して取り組んでいきたいと思います。

第二「十四回新野カカシ祭り



今年も毎年恒例の「新野かかし祭り」に参加し、当社からは夏をテーマにした「日焼けした猫のキャラクター」を出展しました。発泡スチロールと布を組み合わせて制作し、立体感や色合いに工夫を凝らしました。作品は約一週間にわたって展示され、多くの来場者の方を引き寄せました。地域の皆さんに楽しんでもらえるよう、今後も創意工夫を大切にしていきたいと感じます！

11月安全努力目標

年度安全標語〈一步の安全 未来の安心〉 〈慣れた作業のみえない危険〉

作業安全

- ・第三者に配慮した安全施設の設置
- ・高所での安全帯の適正使用

交通安全

- ・歩行者・自転車への気配り運転

環境目標

- ・(社内)プリンター・コピーの印刷ミスを減らし一般ごみの軽減を行いましょう
- ・(現場)工事用車両の積荷で必要な無いものは積まないようにしましょう

救命講習を受けて

十五日に消防本部で行われた救命講習に参加させてもらいました。今回で救命講習は二回目でしたが、心臓マッサージの重要性や、正しい判断で対処する力の重要性を改めて実感しました。実際に現場では熱中症など緊急事態に遭遇する可能性が高いと思います。それに対して特に現場監督としては万が一の対応が求められると思うので、今回の講習で学んだ知識をいざとておくように心掛けようと思います。

行事予定	(10/27)	(11/26)	(10/23)	(10/19)	(10/7)	(10/6)	(10/3)
袋井建協災害対策本部要員参集訓練 袋井建協環境・災害対策委員会 秋季研修会・東京	昭和会西部ブロック研修・浜松 御前崎市商工会青年部会 シーテック安全衛生協会 御前崎市商工会親睦ゴルフ大会 関東ブロック商工会青年部連絡 協議会ゴルフ大会・千葉	菊川地区安全運転管理協会 中部電力・静岡土建安全協議会 事業主・安全運転管理者等研修会 安全研修会	御前崎市商工会年末調整事務講習会 袋井建協埋却地防疫演習 袋井建協親睦ゴルフ大会・袋井 静岡県若手建設経営者の会 視察研修・福岡	御前崎市商工会青年部 イベント事業	全国建設青年会議全国大会準備会・東京 御前崎市建設業組合役員会(株)御前崎 草木処理センター臨時株主総会 静岡県建設業協会・昭和会		

行事記録

(9/27
10/26)

すべてに心をくばる

株式会社 増田組



TEL. 0537-86-3245
FAX. 0537-86-6675

Email. info@msd1912.com
URL. https://masudagumi1912.co.jp/